

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel I: Der innere Heiler</b> .....	7
1. Die Faszination einer neuen Wissenschaft .....	7
2. Von Keimen und Infekten .....	17
3. Spontanheilung – Wunder in neuem Licht .....	24
4. Der Placebo-Effekt: der innere Heiler in Aktion .....	31
5. Opium frei Haus .....	43
6. Psycho-Neuro-Immunologie .....	47
<b>Kapitel II: Die Magie des Immunsystems</b> .....	53
1. Das flüssige Nervensystem .....	53
2. Die Abwehr .....	56
3. Die Organe des Immunsystems .....	61
4. Das System in Aktion .....	64
5. Infektionen und Abwehrsystem: Tricks und Gegentricks .....	67
6. Allergien und Autoimmunkrankheiten: Die Abwehr spielt verrückt .....	71
7. AIDS – Der Niedergang des Immunsystems .....	75
8. Wächter über Krebs .....	83
9. Was stärkt und was schwächt das Immunsystem? .....	85
<b>Kapitel III: Wer wird krank?</b> .....	88
1. Das Psycho-Immunologie-Puzzle .....	88
2. Immer wieder Streß .....	93
3. Streß und Immunsystem .....	101
4. Die Einsamkeit der Witwer .....	107
5. Aufgeben und aufgegeben .....	112
6. Hoffnungslos verloren? .....	116
7. Alles unter Kontrolle? .....	123
8. Die Macht der Psyche .....	128

<b>Kapitel IV: Die Psychologie der Killerkrankheiten</b> .....	133
1. Krebs und seine »Opfer« .....	133
2. Unbequeme Patienten .....	142
3. AIDS – Wege aus der Hoffnungslosigkeit .....	149
4. Herzinfarkt – die Gründe des Herzens .....	155
<b>Kapitel V: Das Sypersystem der Heilung</b> .....	165
1. Das Gehirn – Mehr als ein Computer .....	165
2. Brücken zum Immunsystem .....	169
3. Neurotransmitter – Die Sprache der Moleküle .....	172
4. Das Immunsystem hört mit .....	175
5. Rückkopplung – Das Immunsystem antwortet .....	177
6. Peptide – Stoffe für Leib und Seele .....	181
7. Die Sprache von Gesundheit und Krankheit .....	184
8. Das Supersystem .....	187
<b>Kapitel VI: Das Geheimnis der Gesundheit</b> .....	191
1. Bausteine der Gesundheit .....	191
2. Streß und Widerstandskraft .....	196
3. Der soziale Körper .....	202
4. Glaube und Hoffnung .....	209
5. Sesam, öffne dich! .....	216
6. Liebe ist mehr als ein Wort .....	223
<b>Kapitel VII: Heil dich selbst</b> .....	229
1. Macht und Ohnmacht des inneren Heilers .....	229
2. Reframing – Charlie Chaplin als Heiler .....	238
3. Visionen – Die Kraft innerer Bilder .....	244
4. Weiße Ritter gegen Krebs .....	251
5. Ganz entspannt im Hier und Jetzt .....	258
6. Jenseits von Krankheit und Gesundheit .....	266
Literatur .....	270
Personen- und Sachregister .....	271